



ぱくぱく

食育通信
第113号



栄養教諭 中田 秀子

夏休み特別号



久里浜特別支援学校



いよいよ長～い夏休みです！夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」！規則正しい生活を送りましょう！



8月の食育目標：「甘い物の食べ過ぎ・飲み過ぎに気を付けよう」



「かながわ食育月間」

神奈川県では、毎月19日の「食育の日」及び第一日曜日の「ファミリー・コミュニケーションの日」を「おうちでいただきますの日」と定めて、家庭における食育を推進しています。また、子どもが夏休みの8月の期間は、家族で食事をする機会が増える一方で、生活が不規則になるため、「かながわ食育月間」と位置付け、家庭でごはんを食べることの大切さを呼び掛けています。



神奈川県における食育の目指すところは、県民一人ひとりが「いのち」の源である食のあり方を学び、健全な食生活を実践することで、「いのちが輝き、誰もが元気で長生きできる神奈川」を創っていくことだそうです。あまり難しく考えずに、まずは家族一緒にごはんを食べたり、食事のたびに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしたり、動植物の尊い「いのち」をいただいて私たちの食が成り立っているということに感謝の気持ちを持ったりなど、できることから始めてみましょう。

～ 夏バテ予防にお勧めの夏の食べ物！ ～

夏の食べ物といえば、トマト、なす、きゅうり、みょうが、とうがん、にがうり、オクラ、ピーマン、レタス、さやいんげん、とうもろこし、シソ、スイカ、メロン、もも・・・などが思い浮かぶと思います。この中で、体の熱を取ったり、弱った胃腸を回復させてくれたりする食べ物をいくつか紹介します。

なす：ほとんどが水分。カリウムが多い。体内の熱を取る働きや利尿作用があるので、冷え性の人は食べ過ぎに注意。なすの皮にはナスニンというアントシアニン系色素が含まれており、目の疲労や視力の回復、活性酸素の働きを抑制、血中コレステロール値を下げるなどの働きがある。

きゅうり：ほとんどが水分。カリウムが多い。体内の熱を取る働きや利尿作用、むくみを解消する働きがある。また、口が渇いているとき、胸のあたりがもやもやするとき、暑気あたりに効果がある。生で食べ過ぎると胃腸が冷えるので、胃腸が弱い人は多食を控えること。ぬか漬けにして食べると、ビタミンB1も摂取できる。

とうがん：ほとんどが水分。カリウム、ビタミンCが多い。体内の熱を取る働きや利尿作用、むくみを解消する、喉の渇きを止めるなどの働きがある。

みょうが：体内の熱を取る働きがある。さわやかな独特の香り成分はαピネンというもので、食欲を増し、消化を助ける効果や血行をよくして発汗を促す作用、眠気を覚ます効果などがある。

オクラ：オクラ特有のネバネバは、ペクチン（食物繊維）とムチン（糖たんぱく質）が含まれているた



めで、ペクチンには整腸作用がある（コロコロ便が出るようなタイプの便秘を解消させる）。そのほか血圧やコレステロールを下げる働きもある。ムチンには、たんぱく質の消化・吸収を助ける効果がある。オクラは、カロテン、カルシウム、鉄なども多く、栄養価が高い野菜なので、肉や魚、納豆と一緒に摂ると免疫力を高め、疲労回復、夏バテ防止に有効。（※オクラのうぶ毛は、塩でこすってから水洗いして落とす。調理の際に酢を加えると、ネバネバが消えてしまうのでご注意ください！）

スイカ：水分が多く、水分補給に食するのも良い。利尿作用のあるカリウムが多い。むくみ解消にも有効。果肉には抗酸化作用のあるカロテンとリコピンが含まれている。皮にはカリウムとシトルリン（アミノ酸の一種、ウリ科に多い⇒きゅうり、にがうり、とうがん、メロンなど）が多く含まれる。シトルリンは、血管を若返らせ血流を増加させるため、新陳代謝アップ、疲労回復、冷え性緩和、高血圧や動脈硬化の予防などの効果がある。緑のかたい部分をむいて、少し干して塩やぬかで漬けると簡単に浅漬けができる。

ちなみに、冷たい飲み物やアイスクリーム・氷菓子などのデザート類は、飲食した時は一時的に涼しくなりますが、胃を冷やしたり、胃液を薄めたりして食欲を減退させるため、食べ過ぎはだるさの原因になります。

山形県の夏の食べ物“だし”とは？

山形県の郷土料理“だし”という食べ物をご存知ですか？夏野菜と香味野菜をみじん切りにして、醤油やめんつゆなどで和えたもので、食欲のないときにぴったりの食べ物です。夏野菜もたくさん摂れます。ご飯や冷奴にのせて食べたり、納豆に混ぜたり、あるいは麺の薬味として食べてもおいしいので、この夏、是非お試しください。材料・分量は家庭によっていろいろのようですが、おおよその材料・分量を以下に記しますので、好みに合わせてアレンジしてどうぞ！

【だしの材料】☆醤油とみりんを味をつけます。麺つゆで代用しても可☆

なす	中2本	★材料をすべてみじん切りにして混ぜる。（粗みじんでもOK!）
きゅうり	2本	※なす、きゅうり、みょうが、オクラ、大葉、ねぎ、しょうがを順に切る。子ども向きにする場合、大葉、ねぎ、しょうがは入れなくても良い。
みょうが	3個	・なすは切ったら薄い塩水に漬ける。（変色防止のため）
オクラ	10本	・オクラはさっと茹でてから切る。（オクラの代わりに山芋でもOK!）
大葉	10枚	・なすの水分を切って、他の材料と混ぜる。
ねぎ	1/3本	・がごめ昆布（刻み昆布でも可）、かつお節、醤油、みりんを各大さじ2～3加えて出来上がり！一晩置くと、味が馴染んでよりおいしくなります。
しょうが	適量	
がごめ昆布	適量	
かつお節	適量	



調理のツボ：アントシアニン（ポリフェノールの一種）

いちごやぶどう、ブルーベリー、なす、カシスなどに含まれる赤紫や青色の色素は、水溶性アントシアニンといい、酸性だと赤色に、アルカリ性だと青色に変化する性質があります。梅干しを漬けるときに加えるシソは、梅の酸で赤くなります。紫キャベツは酢に漬けると赤くなります。給食の献立の「ももいろサラダ」は、この性質を利用した料理です。

【ももいろサラダ】1人分（分量）

たまねぎ	20g
もやし	20g
紫キャベツ	10g
油	1g
さとう	1.2g
レモン果汁	2.5g
塩	0.3g
こしょう	0.01g（少々）



<作り方>

- ・たまねぎはスライス、紫キャベツは千切りにする。
- ・調味料を混ぜ合わせる。（市販のマリネドレッシングで代用可）
- ・野菜を茹でる。熱いうちにドレッシングに漬け込む。
- ・粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。出来上がり！

「睡眠負債」ってなあ～に？

「あと10分・・・あと5分・・・。」と寢床で30分位過ごしている方は少なくないのではないのでしょうか？日々のわずかな睡眠不足が蓄積していくと、仕事や家事、勉強の効率が落ちるだけでなく、がんや認知症のリスクが高まる可能性があることが分かってきました。このような日々の蓄積した睡眠不足を、睡眠を研究する専門家の人たちは「睡眠負債」と名付け、警鐘を鳴らしています。

※一日に必要な睡眠時間：幼児 10時間、小学生 9～10時間、中学生 8～9時間、高校生以上 7～8時間



☆ 睡眠不足は週末の寝だめで挽回できるか？ ☆

⇒ 挽回できるものとできないものがあります。注意力や集中力の回復は期待できません。

<睡眠の効果> ～ 米国立心肺血液研究所の解説より ～

①【思考力アップ】睡眠は脳の働きを助けます。良い睡眠により学習能力が改善されます。また、問題解決能力、注意力、意思決定、創造性の向上に役立ちます。

②【気分アップ】睡眠時間が十分だと、気持ちが穏やかでいられます。反対に、睡眠不足だと、感情や行動のコントロールに問題が生じるようになり、うつ病、自殺、危険な行動などにつながります。

睡眠不足の子どもや若者は、他人との関係をうまく構築できません。そして衝動的で、気分のむらがあり、怒りや悲しみ、抑うつ状態を感じやすく、モチベーションを欠いています。また、注意力が低下し、成績が下がり、ストレスを感じやすくなります。

③【健康な血管の維持】睡眠は、心臓や血管の修復や治療に関与しています。睡眠不足が続くと、心臓病、腎臓病、高血圧、糖尿病、脳卒中などのリスクが増加します。

④【肥満防止】睡眠不足は肥満のリスクを高めます。

睡眠は、空腹を感じるホルモンのグレリン、満腹を感じるホルモンのレプチンなど、健全なホルモンのバランス維持に役立ちます。睡眠不足だと、グレリンのレベルが上がり、レプチンのレベルが下がります。※深夜まで起きていて無性にお腹が空くといったことが起きるのは、ホルモンバランスが悪くなっていることが原因です。エネルギーを消費しているからではありません。

⑤【糖尿病予防】睡眠不足だと血糖のレベルが正常値より上昇し、糖尿病のリスクが高まります。

⑥【健全な成長と発育】深い眠りは成長ホルモンの分泌を増加させ、子どもや若者の正常な成長を促進します。成長ホルモンは筋肉量を高め、細胞や組織の修復に役立ちます。

⑦【免疫力アップ】健康を維持するための免疫システムは、睡眠に依存しています。

免疫システムは、外来または有害物質に対して、私たちの体を守る働きをしています。継続的な睡眠不足は、免疫システムに影響します。※例えば、風邪などの感染症に対する抵抗力が落ちます。

⑧【効率アップ】睡眠が十分だと、仕事や勉強の効率が上がります。

睡眠不足だと生産性が下がったり、反応が遅れたり、間違いが起こりやすくなります。

⑨【事故を減らす】睡眠不足がマイクロスリープ（瞬間的睡眠、微小睡眠）を引き起こす可能性があります。マイクロスリープを起こさないためには、睡眠不足にならないようにすることが大事です。

マイクロスリープとは、睡眠が不足して、脳の疲労がピークに達したりすると、脳の疲れを取るために瞬間的に居眠りをすることをいいます。マイクロスリープは起きている時に生じますが、コントロールすることはできません。マイクロスリープは、自動車事故の原因として挙げられることが多い過眠症の症状の一つですが、仕事中に起きる重大な事故の原因になることもあります。



睡眠負債は早期返済を！

睡眠負債は、1週間位の短期間であれば、週末にたっぷり寝たり、20～30分程度の昼寝をすれば、平日の睡眠不足を補うことができますが、「負債」が大きくなると、簡単には返済されません。

寝だめをする場合は、平日よりも2時間以内を目安にしましょう。それ以上の睡眠は体のリズムを崩し、かえって疲れが取れないことになります。

「食後にテレビを見ながらウトウト・・・」「会議中にコックリ・・・zzz」「忘れ物やうっかりミスが多い」などの兆候が表れたら、睡眠負債が蓄積され始めている可能性が高いかもしれません。睡眠負債は多くても2週間以内に返済できるようにしましょう。

良い眠りのためにできることは？

(参考：東京西川公式サイト)

●寝る前は、明るい部屋の灯りやブルーライト（テレビ、パソコン、携帯電話、スマホ、ゲーム機など）を避ける：部屋の明るさを少し暗くしたり、キャンドルの1/fのゆらぎのリズムやリラックス効果が高い香りを利用したりなどして、脳に寝る前の準備をさせると良い。



●パジャマを着て寝る：パジャマの生地は、汗を吸収し、素早く発散させる性質を持つ薄手の素材が使われているため、睡眠に適している。また、パジャマは、ウエストのゴムが緩めになっていて、全体的にゆとりがあり、寝返りを妨げないように工夫されている。更には、Tシャツやタンクトップなどの肌の露出が多い衣服よりも寝具に肌が直接触れないため、寝具を衛生的に保てる。パジャマは眠るためにつくられている衣服なので、睡眠時に着用するものとして最適。

※ルームウェアとパジャマは違います。特にフード付きのルームウェアは、枕の高さが変わるので、安眠の妨げになることもあります。

●部屋の湿度を下げる：快適な睡眠を得るために最も大切な条件の一つは、寝室の湿度コントロール。毎日窓を開けて換気をしたり、収納スペースの扉を開けておいたり、時々扇風機の風を収納スペースに向けて湿気を追い出したりすると、湿度を下げるができる。

●寝具の素材を選ぶ：吸湿性、放湿性がある天然素材の寝具や、冷感素材の寝具を利用する。洗濯機で洗える素材であることも大事な要素。また、起床後に布団を押し入れにしまう時は、風を通して湿度を下げてからしまうと良い。ベッドの場合は、掛布団をめぐって、マットレスに風が通るようにする。

夏休み中の心得 < 5箇条 >

◆夜更かしをせず、良い睡眠を十分にとる。

◆夕食から朝食までは、12時間以上（最低でも8時間位）間を空ける。

◆朝食を欠かさず食べる。

起床後の脳と体には、炭水化物とたんぱく質が必要です。野菜、果物なども揃えて、バランス良く食べましょう。最近の研究では、朝食にレモンやスパイスを食べることで体内時計がリセットされることが分かっています。朝レモン（皮ごとの果肉で30g又は果汁大さじ2杯）・朝スパイス（カレー粉小さじ1/2杯、唐辛子0.5gにこしょう1～2振りなど）を習慣づけても良いかもしれません。※朝食にカレーライスを食べても良いでしょう。

レモンの香り成分リモネンとレモン果汁が体内時計をリセット！

◆朝の日の光を浴びる。日中は体を動かす。

リズム運動（歩く、走る、縄跳び、踏み台昇降、トランポリンなど）は、セロトニン（精神を安定させる働きがある脳内物質）の分泌刺激になります。

◆一日3食、規則正しく食べる。

お菓子類、ジュースなどでお腹いっぱいにならないようにしましょう。お菓子類は、食事の代わりにはなりません。

☆ 規則正しい生活と、バランスの良い食事で、暑い夏を元気に乗り切りましょう！ ☆

おまけ：給食で使用しているハムとカレーを煮込む水分のおはなし ☆ ㊤

【ハム・ソーセージ】

給食で使用しているハム・ソーセージは、「無塩せき」という製法で作られています。無塩せきとは、発色剤（亜硝酸ナトリウムなど）を使わない製法のことをいいます。このため、色は少しくすんで見えます。原材料は、豚肉、塩、砂糖、香辛料のみで、添加物は使用していません。

【カレーを煮込む水分】

給食では、カレーライスと人参のチーズサラダをセットに出しています。人参のチーズサラダに使用するカッターチーズは、牛乳とレモン果汁で作っているので、牛乳のたんぱく質が固まったあとに残る乳清を、カレーの材料を煮込む水分に使っています（水分の不足分は水を足しています）。乳清は煮込み料理のほか、「レモン果汁+はちみつ」や「牛乳+はちみつ」などを加えて、飲み物としても利用できます。

【人参のチーズサラダ】1人分（分量）

人参 40g
牛乳 60cc
レモン果汁 3.6cc
塩 0.2g
マヨネーズ 4g
レーズン 2g
パセリ 少々

<作り方>

- 人参は細い千切りにして塩ゆでにする。
- 鍋に牛乳を入れ、60～65℃くらいに温め、レモン果汁を加えて静かにかき回す。たんぱく質が固まってきたら、ペーパータオルか布巾でこす。
- カッターチーズに塩を加える。
- レーズンは熱湯につけて軟らかくして、水気を切っておく。
- パセリはみじん切りにする。（ドライパセリでも可）
- 材料をすべて混ぜる。

